

*Hoe beweeg je binnen het
relatie- en interactieveld?*



Francis Gastmans

Hoe je beweegt binnen het relatie- en interactieveld

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 3.0 juni 2019

© Francis Gastmans

<https://franciscastmans.com/>
franciscastmans@icloud.com

Inhoud

1. Je ontwikkelt tot mens binnen een relatieveld	
Het globaal relatieveld	1
Je sociaal relatieveld	4
Je ontwikkelt als individu dankzij het relatieveld	5
2. Het relationele aspect van communicatie	
3. Bewegen met mensen in het interactieveld	
Interactieroos van Leary	16
Acht posities	17
Symmetrisch of complementair	21
We zijn zelf verantwoordelijk voor onze interacties	22
Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!	23
Zonder oordeel	25
Blijven bewegen	26
Vele kleuren en vele talen	27

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers.

Ik breng in zo'n tekst gedachten en ervaringen samen die reeds een tijdje in mij leven. Ze hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid' en 'vastheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende onderzoeksweg en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijzigingen krijgt een tekst een nieuw versie-nummer. Zorg er dus voor dat je beschikt over de laatste versie van een tekst¹.

Van veel teksten die in 2019 verschijnen op mijn website zijn reeds delen gebruikt in vroegere publicaties. Ik heb de gedachten nu aangevuld, herwerkt en gebundeld.

Je bent vrij mijn teksten te gebruiken voor eigen onderzoek, training en onderwijs. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is net dat je ze zou gebruiken om kritisch-onderzoekend je eigen gedachten en die van anderen onder de loep te nemen.

Plagiaat en commercieel gebruik is uiteraard niet toegestaan. Gelieve respect te hebben voor het copyright en steeds de bron te vermelden. Dank je.

Antwerpen, juni 2019
Francis Gastmans

¹ Wanneer er in de tekst wordt verwezen naar "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://franciscgastmans.com/korte-teksten/>

1. *Je ontwikkelt tot mens binnen een relatieveld*

Het globaal relatieveld

Wanneer je *systemisch* naar de wereld kijkt, wanneer je dus kijkt met een bril waarmee je patronen en systemen kunt herkennen², zie je dat alle levende wezens in de natuur verbonden zijn met onnoemelijk veel elementen en andere levende wezens in hun leefomgeving. Geen enkel levend wezen, hoe klein ook, kan volledig op zichzelf bestaan. Alle levende wezens vormen samen een ‘veld’ van relaties en interacties, een *relatieveld*.

Het begrip ‘veld’ dien je multiple-dimensionaal te beschouwen, als het terrein dat wordt gevormd door alle actoren, van het onzichtbare kleine tot het enorm grote. Het relatieveld is dus geen statisch gebeuren maar een dynamisch, zichzelf vormend terrein.

Planten kunnen maar groeien omdat ze leven in een omgeving waar er aarde, lucht, water en zonlicht is en andere planten en omdat ze communiceren met al deze elementen. Ze hebben voedingsstoffen nodig die ze krijgen van bacteriën. Ze hebben ruimte nodig en stilte. Vissen hebben water nodig waaruit ze de nodige zuurstof halen en de voedingsstoffen vinden. Ze hebben ruimte nodig maar ook beschutting om te kunnen paren en hun kroost te verzorgen. Ze hebben ook nood aan stilte. Hun leven wordt bv. dodelijk verstoord door ‘lawaai’ = door mensen voortgebrachte geluiden.

Zoogdieren hebben alle elementen uit hun habitat nodig om te overleven en te ontwikkelen. Ze hebben nood aan andere dieren voor verschillende redenen: om te paren of als speel/leer kameraad of als

² Lees meer in ‘Drie gekleurde brillen - Lijnig, systemisch en lemniscatisch’

voedsel of als mede-bewaker van de omgeving en alarm te slaan bij onraad of als opruimer van hun afval en/of hun parasieten.

De mens is het levend wezen met het meest ontwikkelde bewustzijn. De ontwikkeling van ‘de mens’, van zijn ‘bewust-zijn’ en van zijn ‘zelf’ verliep over miljoenen jaren via de ontwikkeling van *individualisering, autonomie* en *vrijheid* van denken³. Hij ontwikkelde zo een *autobiografisch zelf*, het ‘ik’⁴.

Wat de mens daarbij echter uit het oog is verloren, is zijn *interafhankelijkheid*, het zeer nauw verbonden zijn, tot in al zijn details, met alles in de omgeving waarin hij leeft.

Ik zoom eerst uit naar het globaal relatieveld om daarna in te zoomen op het sociaal relatieveld. De aarde en de lucht zijn basiselementen waar de mens niet zonder kan. De planeet Aarde zoals die vandaag door de ruimte zweeft dankt zijn ‘levenskracht’ aan de afstand die het heeft tot de zon. Iets dichter en het is te warm, iets verderaf en het wordt als snel te koud. De ‘juiste’ afstand tot de zon en tot de andere planeten en planetoïden is het resultaat van verschillende krachten van aantrekken en afstoten. Een tweede levenselement van het ‘veld’ waarin de mens leeft is de dampkring. Dit is een uniek gegeven. De andere planeten in ons zonnestelsel hebben dat niet. Bekeken vanuit de ruimte is onze dampkring een uiterst fijne en kwetsbare beschermende laag. De kilometers dikke dampkring is in werkelijkheid niet dikker dan de schil van een appel maar dan rond een voetbal. De gezonde lucht rond onze planeet én de vruchtbaarheid van de grond waarop we ons noodzakelijk voedsel vinden en kweken, hebben we te danken aan de planten en de micro-organismen, zoals de bacteriën. Als mens sta je in voortdurende interactie met de aarde en de lucht. Je kunt wel doen of je dat niet weet en doen alsof je dat niet ziet, toch kan je geen seconde zonder deze interactie. Alle levende

³ Bos, Arie, *Mijn brein denkt niet, ik wel*, Christofoor 2014

⁴ Damasio, Antonio, *Het zelf wordt zich bewust - Hersenen, bewustzijn, ik*, Wereldbibliotheek Amsterdam 2010

wezens op aarde zijn afhankelijk van elkaar en van wat ieder bijdraagt om het 'leven' op onze planeet mogelijk te maken en te houden. Dit is het ruime, *globale relativeld* waarin de mens leeft.

Even terug naar de vis. Wanneer een vis zwemt zien we hoe hij het water zachtjes 'wegduwt'. Waar de vis is, kan geen water zijn. Voor zover we weten voelt de vis niet dat hij het water 'wegduwt'. Hij beweegt 'vanzelfsprekend'. Hij voelt wellicht wel de beweging in het water en hoe hij dankzij zijn vinnen en zijn staart zich in een bepaalde richting kan bewegen.

De mens is omgeven door lucht. Er is geen plekje waar geen lucht is. In een plekje zonder lucht is er geen leven mogelijk. Soms, bv. wanneer je fietst, voel je dat je tegen de lucht duwt. De aarde heb je nodig om te kunnen staan, lopen, zitten en liggen. Je kunt het hooguit enkel uren volhouden in het water zonder grond te raken. Aarde en lucht zijn niet zomaar passieve elementen. Als mens inter-ageer je actief met deze elementen waar je afhankelijk van bent. Je communiceert voortdurend met de aarde en de lucht. Wat de lucht betreft heb je de planten nodig die er voor zorgen dat er zuurstof in aanwezig is zodat je kunt ademen en de zuurstof opnemen dat je lichaam nodig heeft om te overleven. Zonder zuurstof geen hart dat kan werken, geen hersenen die de levensprocessen mee doen draaien, enz. De lucht heeft ene gewicht (de luchtdruk) en zorgt er voor dat je met je voeten op de grond kunt blijven staan. Zonder luchtdruk ga je zweven. De aarde zorgt mee voor planten die je het nodige voedsel leveren, rechtstreeks als groenten en onrechtstreeks als basis voor de dieren die je eet.

Wees je ervan bewust: je bent omgeven door lucht zoals een vis omgeven is door water. Lucht is niet alleen *rondom* jou maar tegelijk *binnen in* jou waarbij binnen en buiten communiceren. Voor de lucht is er geen 'binnen' en geen 'buiten'. Er is geen onderscheid tussen de lucht die je waarneemt tussen de bladeren van de bomen en de lucht in je longen. Wat jij uitademt ademen andere wezens in! Gelukkig want de planten moeten de lucht zuiveren die je even later weer inademt.

Wanneer je aandacht ontwikkelt voor je in- en uitademen kan je ontdekken hoe innig je verbonden bent met alles in de natuur. Dan ontwikkel je respect voor de planten in huis, in de parken, op het platteland en in de bossen. Bij iedere in- en uitademing kan je de concrete verbinding voelen tussen jou en alles om je heen.

Je sociaal relatieveld

In je sociaal relatieveld spelen alle mensen, dieren en planten in je omgeving een belangrijke rol. Je hebt niet eenzelfde relatie met al deze ‘mede-spelers’. Daarenboven fluctueert de intensiteit van de relatie afhankelijk van de onmiddellijke concrete context⁵.

Zo plaats je iedereen en alles wat je ontmoet op een bepaalde afstand tot jezelf (tot je ‘ik’), dichterbij of verderaf. Die afstand is niet constant, zelfs niet met de personen waar je een innige verbinding mee hebt.

De afstand wordt bepaald door de mate van je emotionele betrokkenheid op dat moment, niet door een maatschappelijke norm. Dit betekent bv. dat je ‘vijanden’ en je ‘vrienden’ dicht bij jou staan in je relatieveld, misschien zelfs dichterbij dan bepaalde familieleden.

Betrokkenheid toon je door de mate en de intensiteit van de aandacht die je aan iemand of aan iets geeft, positief of negatief. In het geven van aandacht staan bv. liefde en haat op gelijke hoogte - wat intensiteit betreft, net zoals vreugde en verdriet. Een ex-partner of een overleden familielid kan op dezelfde afstand staan als de mensen met wie je vandaag samenleeft.

Vanuit deze kijk kan je binnen het sociaal relatieveld een reeks verzamelingen tekenen: je relatie met je meest geliefde is een kleine cirkel (als baby is dat je moeder, als volwassene wellicht een partner), voor je relatie met je kind(eren) teken je een wat grotere cirkel, je relatie met je familie vormt een nog grotere verzameling; en dan zijn

⁵ Meer in volgend hoofdstuk ‘Het relationele aspect van communicatie’

er de verzamelingen ‘vrienden’, ‘medestudenten’, ‘collega’s’, ‘teamleden’, ‘concurrenten’, ‘buren’, ‘stadsgenoten’, ‘streekgenoten’, ‘landgenoten’, ‘vreemdelingen’, ‘toeristen’, ‘vijanden’, ‘dieren’, ‘natuurelementen’, enz.

Sommige van die verzamelingen overlappen elkaar, maar niet noodzakelijk. Je collega’s hoeven niet je vrienden te zijn. Je kunt andere vrienden hebben dan je partner en andere dan jullie samen hebben.

Op welke afstand iemand op een bepaald ogenblik staat, wordt niet bepaald door de ander noch enkel door jezelf. Het is een wisselwerking, een interactiespel⁶.

Wanneer je bv. beweert dat je ‘noodgedwongen’ aandacht moet geven aan iemand, staat die persoon dichterbij jou in je relatieveld dan je lief is. Toch heb jij daar aan bijgedragen. Omgekeerd, indien je mensen of dieren ervaart als ‘veraf’ zonder dat je dat prettig vindt, realiseer je dan dat jij daar mee hebt voor gezorgd.

Het interactiespel is niet voorbehouden voor de relatie met mensen, je speelt het ook met de dieren in je omgeving, bv. met je huisdieren en zelfs met de toevallig voorbij-vliegende duif of kraai⁷.

Je ontwikkelt als individu dankzij het relatieveld

De mens kan zich bewust zijn van zichzelf en van andere mensen en vragen stellen over ontstaan, groei en ontwikkeling: zijn *biografisch zelf*. Als voorlopig voorlaatste stap (?) in de evolutie ontwikkelde hij de blik op het eigen unieke bestaan: het *auto-biografisch zelf*, het ‘ik’⁸. Zijn volgende stap is de ontwikkeling van een *eco-biografisch bewustzijn*, het besef dat zijn biografie maar tot auto-biografie kan ontwik-

⁶ Meer in het hoofdstuk 3 ‘Bewegen met mensen in het interactieveld’.

⁷ In dit hoofdstuk 3 gaat het specifiek over de interactie met mensen. Als je een innige relatie hebt met een hond of een paard kan je de interactie ook gebruiken voor die interacties.

⁸ Damasio, Antonio, *Het zelf wordt zich bewust - Hersenen, bewustzijn, ik*, Wereldbibliotheek Amsterdam 2010

kelen binnen een ecologisch-biografische context. D.w.z. dat zijn ‘ik’ maar kan ontwikkelen in relatie tot de biografie van alle andere levende wezens in het relatieveld en de auto-biografie van de andere mensen. Daarmee verbonden kan het besef groeien van zijn *interafhankelijkheid* niet alleen van zijn medemensen, maar van alle levende en niet-levende elementen in de natuur. Dan kan hij zichzelf en de mensheid als groep zien in de juiste verhoudingen, als een nietig stipje binnen een onmeetbaar groot geheel.

Je kunt als individu geen bewustzijn ontwikkelen, geen voelen en denken, geen talen leren en manieren om je uit te drukken zonder dat je kunt ademen en bewegen én zonder dat anderen je aanleren hoe en wat je waarneemt, voelt, denkt en uitdrukt.

Je kunt niet genieten van stilte zonder dat er een natuur is waar je verbinding mee hebt. In een park of een bos wandelen levert geen stilte op indien je geen contact maakt met de ‘stilte’ in jezelf én met de ‘stilte’ die alle levende wezens op dat ogenblik jou aanbieden. Hetzelfde geldt voor het genieten van ‘geluiden’ of ‘muziek’.

Maakt het je als mens onvrij wanneer je beseft dat je voor alle levensnoodzakelijke elementen afhankelijk bent van het relatieveld (globaal en sociaal) waarin je opgroeit en beweegt? Je kunt maar *bewustzijn* ontwikkelen (biografisch, autobiografisch en eco-biografisch bewustzijn) *omdat* je binnen een relatieveld leeft en communiceert!⁹

Kennis van jezelf en over jezelf of kennis van en over anderen of kennis van en over fenomenen bouw je op via een wisselwerking tussen enerzijds afstand nemen, door de zaken *vanop een afstandje* te bekijken, en anderzijds door inleving, door de mensen en de fenomenen *van binnenuit* te bekijken. Het is de beweging van het relatiespel (dichterbij - verderaf, inzoomen - uitzoomen, deconstructie

⁹ Noë, Alva, *We zijn toch geen brein?*, Lemniscaat Rotterdam 2012

- constructie) dat er mee voor zorgt dat je 'kennis' kunt verzamelen en omvormen tot 'actiegerichte inzichten' en verder tot 'wijsheid'.

Zoals alle levende wezens ontwikkel jij tot 'een mens' net omdat je 'een levend wezen binnen een relatieveld' bent.

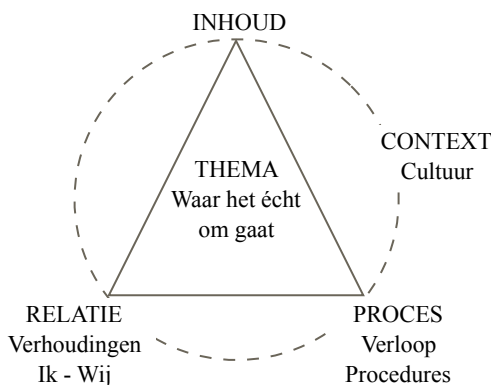
Er is een ecologisch bewustzijn nodig om de draagwijdte te beseffen van de interafhankelijkheid van en de interactie met het globale relatieveld.

2. Het relationele aspect van communicatie

Bewegen binnen het globale en het sociale relatieveld betekent communiceren.

Onderstaand model benadert de fenomenen *dynamisch* en *systemisch*¹⁰. Het brengt de vijf basiselementen van iedere communicatie in beeld. Dit betekent: deze vijf elementen vormen één systeem, ze zijn inter-actief, ze beïnvloeden elkaar wederzijds, er is geen voorgeschreven volgorde, geen prioriteit, ze werken altijd allemaal samen. Het is een model om zaken te leren onderscheiden, niet te scheiden.

Ik heb het kunnen ontwikkelen dankzij Ruth Cohn.¹¹



© Francis Gastmans

Iedere communicatie kent steeds deze vijf elementen: de **inhoud**, de **relatie**, het **verloop**, de **context** en het centrale **thema**.

¹⁰ Systemisch ≠ systematisch - Lees meer in 'Drie gekleurde brillen'

¹¹ Ruth C.Cohn, *Thematische interactie - Een methode voor hulpverlening, vorming en onderwijs*, H.Nelissen-Bloemendaal 1979

In haar model bestaat de driehoek uit *Ik - Wij - Het* (inhoud) met in het midden het *Thema*. Ik heb - haar geest respecterend - het *proces* geïntegreerd in het model.

Dit brengt het tevens in harmonie met de vijf axioma's van Watzlawick e.a.

De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie, Deventer 1970

In elke situatie, bij ieder formeel of informeel gesprek, bij ieder innerlijk gesprek, bij het vaststellen en benoemen van feiten, bij het vormgeven aan je gedachten, bij het formuleren van een probleem, bij het discussiëren, bij het verwerven van inzichten, bij het zoeken van een oplossing, bij het uitwerken van de oplossing, bij het evalueren van de resultaten, ... steeds zijn deze vijf elementen samen betrokken.

Ze vormen één systeem.

Deze vijf elementen zitten in elke interactie, in elke vraag die je stelt en ieder antwoord dat je geeft. Ze werken steeds, bij ieder gesprek of overleg, bij iedere dialoog of participatief proces, bij positieve of negatieve spanning, bij ieder conflict, bij het oplossen van 'problemen' en het zoeken van antwoorden, bij elke verandering of innovatie, bij het coachen of hulp verlenen, bij het aanleren en instructies geven, bij het managen en leiding geven.

Iedere uiting, om het even in welke taal¹², bevat steeds deze vijf elementen. Ze zijn interactief en interafhankelijk, d.w.z. het een is er niet zonder het ander en ze beïnvloeden elkaar voortdurend. Wel leg je niet steeds de nadruk op hetzelfde element. In het beste geval balanceer je de aandacht.

Inhoud

Iedere communicatie, hoe ze ook verloopt of welke talen er worden gebruikt, gaat steeds ergens over. De inhoud is over het algemeen makkelijk waarneembaar. Ze ligt aan de oppervlakte van de communicatie (in tegenstelling tot het 'thema'). Voor formele gesprekken is dat een formele inhoud. Voor informele gesprekken spreken we van een informele inhoud. Vaak zien buitenstaanders makkelijker de inhoud van zo'n gesprek dan de betrokken partners dat kunnen. Dit geldt ook voor de 'inhoud' van de non-verbale talen en de beeldende talen. Bij een dansvoorstelling bv. kan je kijken naar het gedrag van de dansers en het verhaal dat er over wordt verteld (de

¹² Lees meer in 'Talen en taalgebruik'

inhoud) maar daarmee heb je nog niet het thema van hun communicatie te pakken.

De inhoud geeft vorm aan het gesprek. Het is voor de meeste deelnemers het meest tastbare. Alhoewel het erg belangrijk is, draait het niet om de inhoud maar om het thema!

Wanneer er 'feiten' op tafel worden gelegd is het nuttig om de 'feiten' kritisch te bekijken. Maar je zou best de verkeerde kant kunnen oplopen indien je geen oog hebt voor het spel tussen de deelnemers. Is het thema werkelijk "Hoe krijgen we samen meer helderheid over de feiten?" of gaat het toch meer om de machtsverhoudingen "Hoe scoor ik hier het best?"?

Relatie

Bij iedere communicatie definiëren we (onbewust) onszelf, de ander én onze relatie. Tegelijk met wat we zeggen, schrijven of doen, communiceren we steeds hoe we onszelf zien, hoe we de ander zien en hoe we onze verhouding zien.

Door de wijze waarop we communiceren 'zeggen' we tegelijk:

"Zo zie ik mezelf"

"Zo zie ik jou."

"Zo zie ik mezelf in relatie tot jou."

"Zo zie ik hoe jij naar jezelf kijkt."

"Zo zie ik hoe jij naar mij kijkt."

"Zo zie ik hoe jij jezelf ziet in relatie tot mij."

"Zo zie ik hoe jij meent te zien hoe ik naar jou kijk."

De relatie wordt voornamelijk uitgedrukt via de non-verbale communicatie, bv. in de toon waarop er wordt gesproken en in de gelaatsuitdrukking. Hierbij werken verschillende perspectieven samen: jij hoort mijn vraag of mijn opmerking anders dan hoe ik mezelf hoor spreken. Ik hoor en zie jouw antwoord op mijn vraag anders dan jij jezelf hoort antwoorden. We staan namelijk op verschillende posities in het relatieveld.

Dagelijks komen we mensen tegen die er een andere mening op na houden dan wij. De eerste reflex is vaak: de inhoud van wat wordt gezegd is belangrijk en maakt hier het verschil tussen ons. Inderdaad, het maakt heel wat uit wat iemand denkt, welke gedachten hij uitdrukt en welke uitgangspunten hij gebruikt om zijn uitspraken te schragen. Tegelijk speelt echter hoe iemand iets uitdrukt een doorslaggevende rol. Wanneer het verschillen van mening verandert in een discussie of een ruzie gaat het (in de meeste gevallen) niet om de inhoud maar om de relatie (Wie is hier de baas? Wie bezit de ‘waarheid’, het hoogste woord?! Je slaat de bal volkomen mis indien je blijft argumenteren op het inhoudelijke. Het gaat er niet om wie gelijk heeft maar wie gelijk haalt. Neem wat afstand en stel jezelf de vraag (= meta-niveau): Wat is hier aan de orde? Wat is het werkelijke thema (de boodschap) van deze ontmoeting? Hoe meen ik dat de ander naar mij kijkt?

Het relationele element wordt in gesprekken onvoldoende naar waarde geschat. Niet zelden hebben de deelnemers alleen aandacht voor de inhoud en verliezen zij de relatie uit het oog. Veel misverstanden en ruzies draaien niet om de inhoud maar om de relatie! Wanneer je naar het thema vraagt kom je daar achter. De relationele dimensie zorgt voor een gevoel van 'hoe betrouwbaar is dit of net niet?', een gevoel van veiligheid of net niet, een gevoel van betrokkenheid of afstand.

Proces

Iedere communicatie kent een bepaald verloop, een dynamiek, een proces. Dat kan informeel zijn of formeel, een gewoontepatroon volgen of een afgesproken procedure (bv. bij overleg). Wat we als het verloop van een communicatie beleven, kan een fractie van een seconde duren, enkele dagen of jaren of een leven lang.

We hebben het gevoel dat de communicatie op een bepaald ogenblik start en dat er op een ander moment een eind aan wordt gemaakt. Deze twee punten en alles wat daartussen gebeurt, vormen het

procesmatig aspect. Iedere indeling in momenten of in fasen of in stappen is echter louter een praktische, pragmatische keuze. Je knipt dan een stukje uit de stroom van gebeurtenissen, keuzes en interacties. In werkelijkheid houdt de communicatie nooit op. Je leeft gans je leven binnen een groot communicatie- en relatieveld.

Wanneer start de vergadering? Op het einde van de vorige vergadering? In de koffiehoek? Wanneer een agenda of een reminder wordt verstuurd? Op weg naar het vergaderlokaal? Wanneer de voorzitter het startsein geeft?

Wanneer eindigt het overleg? Wanneer er een formeel einde wordt gesteld aan de bijeenkomst? Wanneer de laatste deelnemer de zaal verlaat? Wanneer de laatste deelnemer er over zwijgt (op het werk, thuis, onder vrienden)? Wanneer een afgesproken opdracht werd uitgevoerd en gecontroleerd?

Context

Iedere communicatie gebeurt steeds binnen een beïnvloedende context. Communicatie heeft steeds plaats op een bepaalde plaats, op een bepaald tijdstip, binnen een bepaald relatiepatroon tussen de deelnemers, binnen een bepaalde cultuur (van de organisatie, van de groep, van de gemeenschap), enz. Allemaal aspecten van de context.

Alle communicatie is steeds contextueel.

De context is de concrete beïnvloedende omgeving op het moment van het communiceren, hier-en-nu. Het is een onderdeel van het *relatieveld* (het globale en het sociale).

Er is de cirkel van relaties waarbinnen je invloed hebt en er is de wereld buiten je cirkel, waar je weinig of helemaal geen invloed hebt. Er is de persoonlijke cultuur, de cultuur van het team en de cultuur van de organisatie. Wanneer ik spreek van de ‘actuele context’ verwijst ik naar datgene wat gebeurt op de drie niveaus: 1) daar waar *jij* veel op invloed hebt, 2) weinig invloed of 3) geen invloed (ook al wordt jij wél beïnvloed vanuit dat niveau, bv. de beslissingen van de CEO of

van de regering). Alle gegevens die op dat ogenblik invloed hebben op de communicatie maken deel uit van de context.

Iedere bijdrage, iedere opmerking, iedere vraag wordt gesteld vanuit een context. Ieder interventie van een leidinggevende of de begeleider deelt een aantal aspecten van de context van de deelnemers maar jullie persoonlijke contexten verschillen.

Oog en oor krijgen voor de context van iedere deelnemer afzonderlijk levert je op dat je de taal en het taalgebruik van ieder correcter kunt inschatten.

Thema

Het is essentieel dat je je bewust wordt van het thema dat hier en nu werkelijk aan de orde is. Datgene waar het gesprek, de interactie of de vraag écht om draait, krijgt zijn werkelijke waarde door het **thema** (onderliggend, want meestal onbewust). Het thema stuurt de communicatie. Wanneer we een helder thema formuleren zijn de andere vier elementen met elkaar verbonden. Meestal kijken we teveel naar de inhoud en blijft het thema op de achtergrond.

Iedere communicatie heeft een onderliggende boodschap, hét onderwerp waar het écht om gaat, dé focus, daar waar de belangen echt om gaan.

Iedere communicatie draait steeds rond een thema, een focus.

De inhoud van een communicatie is datgene waar het formeel over gaat en is meestal vlot te registreren. Het thema werkt onbewust en vaak onuitgesproken. De inhoud is eigenlijk maar een middel, het thema is datgene waar het werkelijk om draait. Het thema van onze communicatie is een uiting van datgene waar het ons werkelijk om te doen is, datgene waar voor ons het werkelijke belang ligt. Het is essentieel dat je bewust wordt welk thema hier en nu aan de orde is. Dan kan je het bewust aan de orde stellen en wijzigen.

Twee personen begroten elkaar op straat en starten een praatje over het weer (dit is de formele inhoud). Waar draait hun

communicatie werkelijk om? Wat is het thema van hun communicatie? Wat kan je waarnemen? Wat vermoed je? Wellicht draait het om hun relatie, om het aangeven van de 'juiste afstand' en het omgaan met 'beleefdheid'.

Het thema draagt vaak sterk de kleur van een van de vier andere elementen. Het is soms meer inhoudelijk of relationeel of procesmatig of contextueel gekleurd.

Een goed werkend thema verwijst tegelijkertijd naar de vier andere elementen en verbindt die met elkaar. Wanneer je een helder centraal thema formuleert en in het midden legt verbind je de andere vier elementen met elkaar. De focus zorgt voor het helder kunnen balanceren tussen alle elementen.

Dit is de uitdaging bij de start van ieder gesprek of overleg.

In ieder gesprek ligt het thema onzichtbaar 'in het midden'. Als leidinggevende of gespreksleider zal je trachten het thema waar te nemen en te gebruiken om het gesprek in de gewenste richting te begeleiden.

Meer nog, je hebt dan oog voor het formeel of uitdrukkelijk aangeven en formuleren van het thema. Een boeiend geformuleerd thema brengt de bijeenkomst in een andere werkhouding dan een zakelijk of abstracte vermelding (bv. op de agenda staat "Hoe zorg ik er mee voor dat alle collega's er financieel op vooruit gaan?" i.p.v. "Budget")

Bij het stellen van vragen is het belangrijk om in het oog te houden hoe het thema van het gesprek voortdurend kan wijzigen (en dat meestal ook doet). Zonder aandacht zou je vragen blijven stellen of opmerkingen blijven maken over een thema (een pijnpunt) waar het plots niet meer over gaat.

In het Vragenkompas¹³ vind je het thema terug in het 'brandpunt', de werkvraag waar het gesprek werkelijk over gaat.

¹³ Lees 'De kunst van het vragen en het Vragenkompas'

3. *Bewegen met mensen in het interactieveld*

In je sociaal relatieveld spelen je medemensen een erg belangrijke rol. Het interactiespel tussen mensen blijft echter een onderdeel van al je relaties in het globale relatieveld, dus ook met de dieren en de planten. Wat hier als relatiespel wordt verduidelijkt zullen mensen die erg verbonden zijn met huisdieren ook herkennen in het communicatiespel dat zij hebben met de dieren.

Om zicht te krijgen op het relationele aspect van de communicatie is de Interactieroos van Timothy Leary een zeer handig instrument. Hij tekende een windroos of kompas. Het schetst het relatie- en interactieveld waarbinnen je je steeds bevindt.¹⁴

Dit interactieveld kan je je voorstellen als een grote cirkel waarbinnen jij en de anderen je bevinden en jullie tegenover elkaar bewegen. Dat bewegen is een spel, een relatiespel: Hoe verhoud ik me nu tot jou? Hoe wil ik dat jij je verhoudt tot mij? Hoe zie jij mij? Hoe wil jij dat ik me verhoud tot jou? Enz.

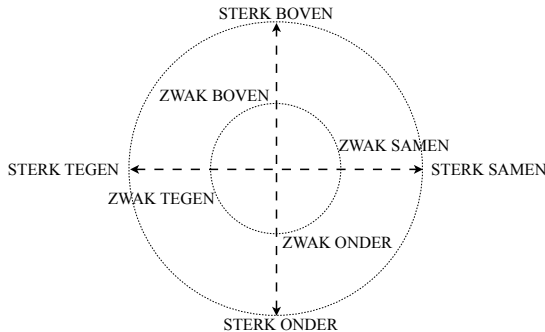
De cirkel die de buitenkant van de interactieroos vormt, kan je je verbeelden als de actuele context waarbinnen jullie relatiespel zich afspeelt.

¹⁴ Timothy Leary, *Interpersonal Diagnosis of Personality - A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation*, Resource Publications 1957

De Interactieroos zoals we die vandaag gebruiken gaat terug op wat het 'Leary Circumplex' werd genoemd en werd verwerkt in: Robert Carson, *The principle of complementarity in the interpersonal theory of personality*, 1969

Interactieroos van Leary

De verschillende interacties tussen mensen vertonen twee hoofdasen: Boven-Onder en Samen-Tegen. De afstand tussen de twee dimensies van iedere as is als een glijdende schaal = van sterk over zwak naar sterk.

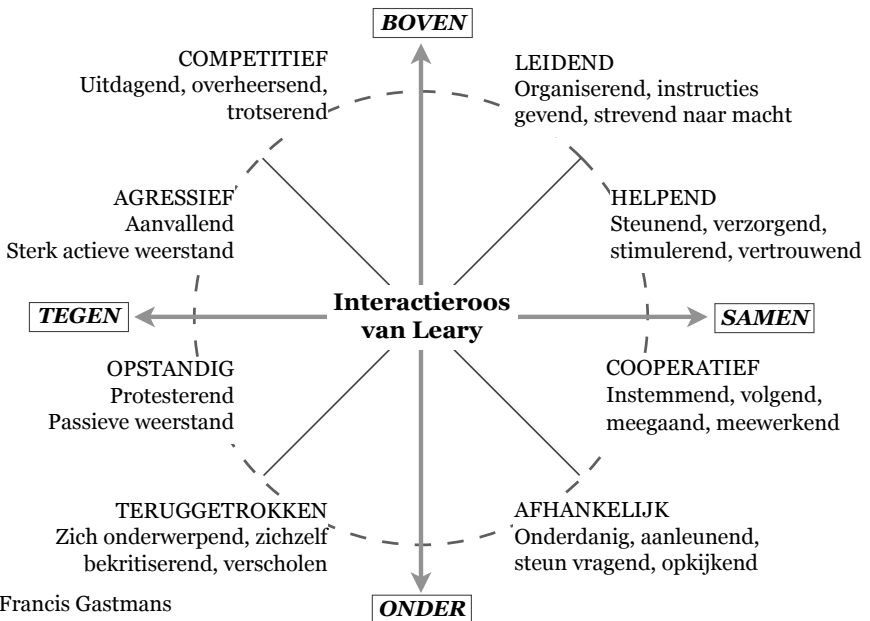


- **Boven ↔ Onder** = "Wie heeft hier de leiding?"
leidinggevend /dominant ↔ ondergeschikt/onderdanig
Je gedraagt je tot de andere op een 'dominante' of op een 'onderdanige' wijze, bewegend *van* dominantie *naar* onderschikking; *van* overheersing *naar* onderwerping; *van* op de voorgrond treden, zich opdringen *naar* op de achtergrond blijven, zich terugtrekken, zich verbergen.
- **Samen ↔ Tegen** = "In welke mate verdragen we elkaar?"
samenwerkend/vriendelijk ↔ tegenwerkend/vijandig
Je richt je in de relatie naar de andere, of weg van de ander, bewegend *van* samen-werken *naar* tegen-werken; *van* dichtbij komen *naar* afstand nemen; *van* genegenheid *naar* vijandigheid; *van* meegaand *naar* zich verzetten.

Acht posities

In de combinatie van de dimensies van de twee hoofdassen (bv. "Boven" + "Samen") heeft de ene dimensie een relatief overwicht op de andere. Ofwel is "Boven" het belangrijkste element van dit koppel, ofwel is "Samen" het belangrijkste. Dit tekent een geheel met acht interactieposities binnen een windroos van 360°¹⁵.

De combinaties leiden tot het onderscheiden van een aantal afzonderlijke én tegelijk met elkaar verbonden posities. Dat wil zeggen, je kunt de posities onderscheiden maar niet scheiden, ze hangen steeds met elkaar samen. Iedere positie wordt beïnvloed door al de andere mogelijke posities in de kring.



¹⁵ Vandaar de naam *Roos* van Leary; het gaat dus. niet om een bloem!

Opgelet, de acht posities zijn een beperkte schematische voorstelling. In werkelijkheid heb je honderden mogelijke posities in de cirkel en kan je voor iedere positie glijden van 'bijna in het midden' (zwak en onduidelijk gedrag) naar 'uiterst naar buiten' (= sterk of extreem gedrag). Het schema is er enkel om praktische redenen, het maakt het werken met de Interactieroos eenvoudiger.

Iedere positie in de interactieroos wordt gekenmerkt door een typerend gedrag. Dit typerend gedrag voor iedere positie kan zich in een zwakke, een gewone of in een sterke vorm (extreem gedrag) manifesteren.

Eerst schets ik de kenmerken van het '*gewoon*' gedrag. Daarna vermeld ik het '*naar het extreme neigende*' gedrag. Je kunt je de extreme positie zo voorstellen dat je dan verder naar de rand van de cirkel beweegt. Plaats je je meer naar het midden dan is die positie minder uitgesproken en dus 'gewoon' of 'zwak'. 'Zwak' betekent onduidelijk; in het midden is onduidelijkheid troef.

Iedere positie drukt tegelijk iets uit over het zelfbeeld van de betrokkene op dat ogenblik. '*Zelfdefinitie*' is datgene wat iemand toont (meestal onuitgesproken) over hoe hij/zij zichzelf ervaart wanneer hij/zij op deze positie staat.

Helpend

sociaal- en emotioneel-gericht leiden, steunen, stimuleren, aanmoedigen, sympathiseren, verzorgen, dicht bij de ander zijn, met iedereen goede maatjes, bemoedigend, bescherming bieden, bijeenbrengen.

Naar het extreme: overdreven beschermend, arrogant, bang om afhankelijk te zijn, bemoeiziek, té idealistisch.

Zelfdefinitie: "Ik ben evenwichtig. Ik ben betrouwbaar en sympathiek."

Leidend

taakgericht leiden, bevelen, informeren, organiseren, structureren, adviseren, instructies geven, ordenen, initiatief nemen, streven naar macht en succes, directief en sturend ingesteld, heeft moeite met geduldig luisteren.

Naar het extreme: autoritair, geen rekening houden met anderen, vanuit de hoogte handelen, verbergen van eigen zwakte.

Zelfdefinitie: "Ik ben sterk. Ik overzie de situatie."

Competitief

concurrerend-zelfgenoegzaam, overheersen, eigen weg gaan, trotseren, voor zich houden, haantje de voorste, anderen verwerpen, wil indruk maken en een hooggeplaatste zijn, heeft statussymbolen nodig, concurrent van de leider omwille van de status.

Naar het extreme: snobistisch, opschepper

Zelfdefinitie: "Ik ben beter dan wie ook. Ik vertrouw alleen op mezelf. Ik ben niet bang van confrontaties."

Agressief

aanvallend-afstraffend, afkeuren, veroordelen, straffen, vernederen, strak vasthouden aan regels, treedt actief conflict-gericht op, wil orde en tucht afdwingen.

Naar het extreme: sadistisch, vechtend, scherp kwetsend.

Zelfdefinitie: "Ik ben erg kwaad! Pas op, ik ben bedreigend."

Coöperatief

aanleunend-meewerkend, verzoenen, instemmen, waarderen, toegeven, ondersteunen, bewonderen, streven naar ontspanning (binnen een groep), wil bijdragen door aardig te zijn, welwillende medewerking.

Naar het extreme: behaagziek, overdreven vriendelijk, iedereen gelijk geven, té optimistisch, niet tegen conflicten kunnen.

Zelfdefinitie: "Ik ben vriendelijk, aardig en meegaand."

Afhankelijk

steun vragen, blindelings vertrouwen geven, bewonderen, aanleunen, meegaand, opkijken naar anderen, de ander vlug gelijk geven, passief, welwillend, rekenen op de hulp van anderen, laat de beslissing aan anderen, gewillig uitvoeren van aanwijzingen.

Naar het extreme: hulpeloos, naïef, angstig, conformistische ja-knikker, slachtoffer-gedrag

Zelfdefinitie: "Ik ben zwak en gewillig. Ik heb hulp nodig."

Teruggetrokken

pessimistisch, zich onderwerpen, verontschuldigen, zichzelf bekritisseren, zichzelf beschuldigen, terugtrekken, bescheiden, verlegen, schuchter, gereserveerd, zwijgzaam, passief.

Naar het extreme: beschaamd, zelfverachting, twijfelen aan zichzelf, asociaal, neiging om het 'offerdier' te worden.

Zelfdefinitie: "Ik doe alles verkeerd. Het is mijn schuld. Ik kan beter niet meedoen."

Opstandig

kritisch-achterdochtig, protesteren, zich verzetten, wantrouwen, klagen, passief weerspanning, schiet vanuit een teruggetrokken positie kritiserende pijlen af, argwanend.

Naar het extreme: cynisch, bitter, zichzelf isolerend.

Zelfdefinitie: "Ik ben tegen. Ik heb niemand nodig, zeker jou niet!"

Symmetrisch of complementair

De posities die communicatiepartners innemen zijn verbonden met elkaar. Waar bv. de ene persoon ‘leidend’ optreedt, komt de ander makkelijk tot ‘volgend’ (coöperatief gedrag) of tot ‘weerstand’ bieden (teruggetrokken of opstandig gedrag).

Wanneer de gedragingen van de partners communicatief verschillen, tegengesteld zijn en het verschil ook bevestigd wordt, is er sprake van een **complementaire** relatie. Deze vorm van relatie wordt makkelijk ingenomen bij een Boven-Onder verhouding.

‘Boven’ en ‘Onder’ vullen elkaar aan = het gedrag van de ander vult dat van jou aan en omgekeerd. Bv. Jij leidt en de ander volgt, hoe meer jij ‘vanuit de hoogte’ leidt hoe groter de kans dat de ander onderdaniger volgt. Wanneer jij steunend en uitnodigend gedrag toont, kan de ander zich makkelijker instemmend en meewerkend opstellen.

Je kunt in dit type relatiepatroon blijven steken en dan versterken jullie elkaars gedrag. Dit kan aangenaam aanvoelen, de negatieve kant is echter dat de *ongelijkwaardigheid* daardoor telkens wordt bevestigd, versterkt en verder groeit! Verkies jij dat?

Wanneer een gedrag eenzelfde gedrag uitlokt (als twee partners zich op ongeveer dezelfde wijze communicatief gedragen) spreken we van een **symmetrische** relatie. Bv. Beiden staan verwijtend naar elkaar, al naargelang de wijze waarop ze de verwijten naar de ander sturen nemen ze een plaats in dicht bij elkaar, bv. de ene persoon gedraagt zich ‘competitief’ en de ander ‘agressief’.

Bij een symmetrische relatie volgt vaak escalatie. Bv. een slaande ruzie die begon met een meningsverschil over een onbenullig detail, maar waarbij geen van beiden een duimbreed wou toegeven.

We zijn zelf verantwoordelijk voor onze interacties

Je staat altijd binnen het relatie- of interactieveld, om het even hoe en waar en met wie je communiceert. Je kunt er niet uit stappen, net zomin als je niet even naast je lichaam kunt gaan staan. Je bevindt je steeds in relatie tot iemand. Zelfs wanneer je op een onbewoond eiland gaat leven, heb je een verhouding tot andere mensen (extreem teruggetrokken).

Je staat daar niet zomaar in het relatieveld, je beweegt voortdurend. Je kunt namelijk niet met z'n tweeën op identiek dezelfde plek staan. Steeds kies je om je symmetrisch of complementair op te stellen, meer naar het midden ('gewoon') of meer naar het extreme.

Nooit bevindt iemand zich in *alle* situaties op dezelfde plaats in het speelveld (wanneer dat toch het geval is, vertoont die persoon psychisch ongezond, verstarrend gedrag). Dit betekent dat iedereen van plaats kán en zál veranderen. De meesten van ons hebben wel de neiging om anderen te stereotyperen. Dan zet je de ander vast in een bepaalde positie: "*Die reageert altijd zo! Zo is die nu eenmaal.*"

Een relatie is een dynamisch, beweeglijk, *interactie- of relatiespel*. Dit interactiespel speel je overal en altijd, zelden bewust, overwegend onbewust.

Voor de interacties ben je altijd samen met je interactiepartners verantwoordelijk. Iedere positie die jij inneemt wordt beïnvloed door de positie die de anderen innemen en tegelijk beïnvloedt jij de positie die zij innemen. Daardoor kan de verantwoordelijkheid niet bij één persoon alleen liggen.

De interactie tussen mensen is een heel dynamisch gebeuren. Je wisselt voortdurend, en vaak zeer snel, van positie.

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!

Om te oordelen welke plaats jij voor haar bezet in de cirkel zal zij beroep doen op je non-verbale gedrag en de kenmerken van je verbale uitdrukking: de toon waarmee je spreekt, de bewegingen van je handen en je hoofd, de wijze waarop je kijkt, het ritme en het tempo van je spreken, de taal die je hanteert en je taalgebruik, of je vragen stelt en welke, hoeveel stilte je toelaat of net niet, waar er stiltes vallen, enz.

De inhoud van je boodschap heeft minder invloed op de relatie dan de wijze waarop je je uitdrukt!

Het samenspel wordt bepaald *enerzijds* door jouw perspectief

- hoe jij je voelt op dat moment en
- hoe jij meent dat jij je plaatst tegenover de ander en waar jij denkt dat jij staat in het speelveld. Dat steunt op
- jouw waarneming van de ander en
- jouw interpretatie van haar houding en gedrag,
- jouw visie op hoe zij zich verhoudt tot jou en
- waar jij vindt dat zij staat in het speelveld.

Anderzijds is er de perceptie van de ander,

- hoe die zichzelf ziet,
- waar die zichzelf ziet in het samenspel en
- hoe die meent dat jij je tot haar verhoudt,
- haar interpretatie van jouw houding en gedrag,
- waar zij meent dat jij je plaatst in het samenspel, enz.

Hoe jij in interactie gaat met de ander wordt beïnvloed door:

- *je zelfbeeld ("Zo ben ik."),*
- *jouw beeld en perceptie van de ander ("Zo is zij."),*
- *je overtuigingen ("Dit is voor mij een feit."),*
- *wat je waarneemt aan houding en gedrag ("Dat doet zij."),*
- *je interpretatie van de waarnemingen ("Dit verklaart wat er gebeurt.") en*
- *je (waarde)oordelen ("Dit is juist. Dit is belangrijk. Dit is de waarheid.").*

Allemaal subjectieve elementen!

Het spreekt voor zich dat jouw beeld van de ander, jouw waarneming en jouw interpretatie van de houding en het gedrag van de ander niet overeenkomt met hoe die persoon zichzelf ziet. Je kunt er van uitgaan dat het zelden of nooit samenvalt. Jouw beeld van de ander en het beeld dat die heeft van zichzelf vallen niet samen. Het beeld dat de ander heeft over jou en jouw zelfbeeld vallen evenmin samen.

Indien er geen correctie gebeurt - via open vragen, een gesprek of een dialoog - vormt dit de voedingsbodem voor veel misverstanden.

Bij het verkennen van de interactie dien je echter rekening te houden met gedrag en met de effecten op gedrag, niet met de bedoelingen.

Je kunt bv. wel de bedoeling hebben om helpend te handelen (Midden Samen), doch als de ander jouw gedrag als erg leidend ervaart (Hoog Samen), zal die zich onderdanig opstellen (Laag Samen) of competitief (Hoog Tegen) en zal dit effect weer jouw gedrag beïnvloeden, enz. Je kunt er voor kiezen om geen rekening te houden met de ander maar ook die keuze is er gekomen onder invloed van het gedrag van de ander.

Communicatie is een *interafhankelijk* gebeuren. Jij en de ander beïnvloeden elkaar voortdurend en je kunt de invloed niet stoppen.

Alle communicatie heeft een effect, ook al kan je dat op dit ogenblik niet vaststellen. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag én in de mate dat je weet hebt van de wijze waarop de ander op jou reageert ook mede-verantwoordelijk voor het effect bij de ander.

In iedere relatie weten de partners dat ze bepaald gedrag bij de ander bewust kunnen uitlokken.

Zonder oordeel

Het relationele aspect van de communicatie (= hoe we ons voelen tegenover de ander, hoe we ons tot haar/hem verhouden en hoe we dat tonen of laten blijken) bepaalt voor een groot deel hoe het contact en de sfeer door ieder wordt ervaren. Ervaar je het contact als vruchtbaar, aangenaam, nuttig of voor herhaling vatbaar? Of als onvruchtbaar, onaangenaam, niet nuttig of niet voor herhaling vatbaar?

De interactieerোস houdt geen oordeel in! Twee mensen kunnen een verhouding hebben die ze beiden als aangenaam ervaren en posities innemen die erg uiteen staan, bv. 'sterk leidend' + 'erg afhankelijk'. Twee ruziende partners kunnen hun posities als vruchtbaar ervaren ook al staan ze bv. op 'opstandig' + 'agressief'.

Geen enkele positie is per definitie 'goed' of 'slecht'. Elk gedrag krijgt een waarde binnen de context op dit ogenblik en wordt toegekend door de rechtstreekse betrokkenen (bv. de ruziemakers) en de onrechtstreekse betrokkenen met wie je relatie hebt! (bv. de familie, de kinderen, de omstaanders, de hulpverleners)

Iedere positie kan op een bepaald moment - in een bepaalde situatie, binnen een bepaalde context, met bepaalde betrokkenen - dé juiste stap zijn voor jou. Ja zelfs de agressieve positie kan gewenst zijn, bv. sterke verontwaardiging met revolte tegenover manifest onrecht.

De grote voorvechter van 'geweldloos verzet' - M. Gandhi - gedroeg zich op verschillende momenten erg agressief en manipulatief. Zijn vasten was een 'venijnig wapen' dat hij hoofdzakelijk inzette tegen ... zijn vrienden (!) om hen onder druk te zetten. Zij konden dan niet meer 'neen' zeggen.

Op moslims had het geen enkel effect. Voor hen mocht hij sterven van de honger. Dat wist hij. De Engelsen hadden er meer moeite mee, omwille van de internationale druk.

Blijven bewegen

De beweging die je teweegbrengt in het speelveld is erg belangrijk, niet de positie op zich.

De dynamiek bestaat er net in om niet star op een bepaalde plaats te blijven staan, om niet steeds - erg voorspelbaar - op dezelfde manier te reageren, om het even hoe de ander zich gedraagt. Dan zorg jij zelf voor de stereotypering.

Gewoontepatronen zijn voor bepaalde taken en handelingen uitstekend. Het wordt echter onaangenaam voor de ander(en) indien jouw communicatiestijl opgebouwd is uit niets anders dan gewoontepatronen.

Voor een heldere communicatie dien je te leren hoe je het interactiespel vlot speelt. Dat betekent dat je vlot beweegt tussen de verschillende mogelijkheden, dat je flexibel bent en niet krampachtig een bepaalde stijl aanhoudt.

Wees je bewust dat je beïnvloedt en beïnvloed wordt en dat dit onvermijdelijk is. Het is goed om strategische keuzes te overwegen (“Hoe krijg ik haar op die positie tegenover mij?” of “Hoe geraak ik op een andere positie?”). Experimenteren, een nieuwe stap proberen, leren uit je ervaringen en vaste gedragspatronen vermijden (“Wanneer zij naar A gaat, beweeg ik steeds naar B”) dat is een boeiende weg.

Wantrouw boeken die je vertellen hoe je moet bewegen (“Doe altijd zo, dan haal je het beste resultaat.”), het zijn Gids-boeken¹⁶.

Wat telt is de vraag:

Wat werkt voor mij, in deze situatie en wat niet?

Wat bereik ik met deze stap en ben ik daar tevreden mee?

Ben in tevreden met het bereikte resultaat?

Indien niet, doe iets anders!

¹⁶ Voor het onderscheid tussen padvinders en gidsen lees *Padvinder-leiderschap*.

Vele kleuren en vele talen

De interactieroos zegt iets over de verhouding tussen de betrokkenen, over het relationele aspect (= over *hoé* je het zegt) en niets over het inhoudelijke aspect van een contact (= niets over *wàt* je zegt).

Een boodschap, een uitspraak, een mening (bv. de uitspraak "*Ik wil dit niet*") kan minstens op acht verschillende manieren worden uitgedrukt! De woorden zijn de inhoud, de manier waarop je het zegt of uitdrukt is het relationele aspect. De positie die je bezet in de interactiecirkel terwijl je je boodschap uitdrukt, geeft de inhoud van je boodschap een bepaalde kleur en een emotionele lading.

Communicatie is niet alleen spreken, ook wanneer je een tekst of een blog schrijft of chat, een sms of e-mail verstuurt of een foto post of een tekening maakt of een affiche aanplakt of betoogt of vecht, ... druk je tegelijk uit hoe je jezelf ziet tegenover de ander, beweeg je in het interactieveld!

Je kunt leren om meerdere talen¹⁷ te 'spreken'. Beeldende talen kunnen het interactiespel aangenamer maken of boeiender, geheimzinniger, uitdagender, liefelijker, ...

Wat "zeg" je wanneer je iemand een bloementje stuurt? Wat 'zeg' je wanneer je iemand een tekening stuurt?

Francis Gastmans

¹⁷ Lees meer in 'Talen en taalgebruik'